

トレーニングサポート



西海 大地（にしうみ だいち）

1995年生まれ。NSCA (National Strength and Conditioning Association)認定CSCS* D、CPT。日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー。オリンピック代表選手所属の女子アイスホッケーチームトレーナーやパラリンピック代表選手のパーソナルトレーニング指導経験あり。現在は早稲田大学大学院スポーツ科学研究科にて研究をしながらトレーニング指導をおこなっている。経験だけではなく科学的知見を取り入れ、根拠に基づいたトレーニングメニューの指導を行っている。一方的な指導ではなく、選手と一緒に考えて結果を出すサポートを理想とする。